Wołowina 5 smaków

Pyszne danie kuchni azjatyckiej, także dla osób na diecie Keto.

Czas na High: 0-
Ilość porcji: 3-5
Czas na Low: 6H
Czas przygotowania: 15

Składniki

• 1 kg wołowiny
• Sól morska i mielony czarny pieprz
• 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
• 1 szklanka bulionu wołowego
• 1/2 szklanki sherry
• 1/4 sosu sojowego
• 2 łyżki stołowe octu winnego ryżowego
• 2 czerwone papryki, posiekane i pokrojone w plasterki
• 2 duże szalotki, cienko pokrojone
• 3 ząbki czosnku, mielone
• 5 cm kawałek świeżego imbiru, starty na tarce
• 1 łyżka stołowa plus 1 łyżeczka chińskiej przyprawy pięć smaków
• 1 łyżeczka płatków czerwonej papryki
• 2 szklanki groszku
• 2 zielone cebulki, pokrojone na ukos, do dekoracji
• 2 łyżki stołowe prażonych nasion sezamu, do dekoracji
•

Wykonanie:

Rozgrzać wolnowar na LOW. Obficie doprawić wołowinę solą i pieprzem.
Rozgrzać oliwę z oliwek na dużej patelni. Dodać wołowinę i obsmażyć aż do zrumienienia na zewnątrz, a następnie przenieść ją wraz z sosem do wolnowaru.
Do wolnowaru dodać bulion, sherry, sos sojowy, ocet, paprykę, grzyby, szalotki, czosnek, imbir, przyprawę pięć smaków w proszku i płatki czerwonej papryki. Wymieszaj do połączenia, przykryj i gotuj przez 6 godzin na LOW.
Dodaj groszek i gotuj przez dodatkową godzinę.
Udekorować wołowinę zieloną cebulką i nasionami sezamu.